

新連載！！

臨床アロマ日記

～お腹は真ん中～お腹の健康は全身の健康！～

堀 有紀恵



堀 有紀恵 (Yukie Hori)

ナード・アロマテラピー協会認定

アロマ・トレーナー

アロマセラピスト・トレーナー

鍼灸指圧マッサージ師

東京メディカルアロマスクール

ホリスキュア主宰

はじめに

2012年5月～2015年7月まで埼玉県の整形外科でのメディカルアロマ施術を担当させていただきました。(現在は休止中、リニューアルに向け検討中。)

その中で得た様々な経験や現在のスクール直営のサロンで「アロマテラピー」と「鍼」をコラボレートさせた施術を行っておりますので、実際の臨床経験を踏まえた内容を中心に連載をさせていただきます。

東洋医学とアロマテラピーのコラボで消化器の不調を緩和しましょう！

夏本番、暑い毎日が続いています。夏バテで食欲がなくなり、お腹をこわしたりする方も多いのではないのでしょうか？

この時期、施術でお腹を触ると意外に、下腹部が冷えていたり、力がない感じを受ける事が多いです。

東洋医学的に消化器に関わるのが「脾」です。解剖学的な「脾臓」ではなく消化管全体の働きを司ります。「脾」の働きとして「運化」という言葉があります。消化・吸収・全身への運送機能のことを示します。飲食物から得た栄養分(＝水穀の精微)を全身に運搬し、それを持ち上げる「昇清」機能があるのです。体の余った水分を運び、汗や尿として排泄させるのも「運化」機能です。

「脾」の働きが悪くなると、腹痛や下痢、胃もたれを起こしやすく、むくみが現れ、ダルさが出たりします。また、統血作用もあるので、不正出血や月経過多とも関係があります。

「脾」は味では「甘」色では「黄」と関連がありますので、黄色いものや程よく甘みがある食べ物はおすすめです。甘い物を食べ過ぎるとかえって「脾」を弱らせることとなります。

精油では、程よく甘みのある香りのする柑橘系の精油「オレンジ・スイート」「マンダリン」や、消化促進作用のある「レモングラス」は、東洋医学的な考えからもお薦めです。

ブレンドオイルを作り、ゆったりとリラックスで

きるように時計回りにおへその周りをトリートメントすると消化器の働きが整い、香りからも精神面にも働きかけます。

「脾」の色体表(参考)

五行	五季	五方	五色	五味
土	長夏	中央	黄	甘
五官	五臟	五腑	五志	
口	脾	胃	思	

整形外科分野での消化器系との関連 ～腰痛～

整形外科に通われ、メディカルアロマの施術(ドクターの管理のもと行うアロマの施術)を受けられていた方で圧倒的に多い症例は「ヘルニア」です。特に腰椎ヘルニアの患者様が多かったです。痛みがひどい急性期は投薬やブロック注射でドクターに対応していただきます。その後、痛みが緩和されてから、「違和感」や「しびれ感」「冷え」についてアロマトリートメントの施術をプラスして対処します。場合により「鍼」や「運動療法」も併用し、患者様にとって最適な治療を組み合わせで行って行っていました。(施術時間はお一人30分が基本ですので、腰下肢など部分的なトリートメントが主体ですが、60分の時間を希望される方も多かったです。)

腰痛と消化器系は一見関連がなさそうですが、腰痛のある方は実はお腹が硬く冷えている方が多いです。

主訴である腰や脚にアプローチをまず行いますが、お腹の施術でお腹を緩めると、腰の筋肉も緩まり結果的に腰痛の緩和につながることはよ

くあります。冷たいものを食べる事が多く、冷房を使用する夏は内臓が案外冷えています。内臓の冷えが全身の冷えにつながりますので、体を温

め、消化器の働きを整える精油は冬だけでなく夏にもお勧めです。

トリートメント例

Bさん(男性) 60代後半

主訴：脊柱管狭窄による脚の冷え、違和感・腰の痛み

※施術時にはブロック注射はなし、アロマトリートメントのみで対応

施術：30分×6回 腰下肢(週1回のペース)

使用オイル：KENSU ブレンドオイル「Eタイプ」

〈ご本人のコメント〉

“足の違和感が少なくなり、脚が軽く感じる。腰の痛みは少し残るがかなり楽になった。施術直後よりポカポカし、冷えにも良い。施術後徐々に戻るが、定期的に来ることで日常生活が過ごし易くなった”



腰痛と消化器系にお勧めブレンドオイル&精油

KENSU のブレンドオイル、「Bタイプ」や「Eタイプ」などよく使用していました。中でも筋肉を緩めるローズマリーカンファや血流促進作用+鎮痛作用もある「シナモン・カッシア」(「Eタイプ」に含まれます)の頻度は高かったです。特に腰椎ヘルニアの患者さんは、夏でも足先が冷えていることが多く、血流の改善により、シビレや違和感などの症状が緩和されるケースも良くありました。

◆シナモン・カッシア： *Cinnamomum cassia* クスノキ科 蒸留部位 葉付小枝

「神農本草経」：漢方のバイブルにも記載がある植物。「経皮」「肉桂」とも言われています。

甘くスパイシーで、元気にしてくれる温かみのある香りです。

古くから漢方としては、発汗・健胃・体を温める作用が期待できると使用されています。

シナモン・カッシアは、痛みの緩和や血流改善の他に、芳香族アルデヒド類の発酵抑制作用がありますので、腰・脚のトリートメントにプラスして、お腹の施術をプラスすれば、便秘の緩和や膨満感やお腹のハリにも効果が期待できます。

お腹の健康と痛みや冷えの緩和を行え、強壯作用で夏バテにも最適な「シナモン・カッシア」はこの季節、一石三鳥のお助け精油です。

禁忌がありますので、乳幼児・妊婦・授乳中の方は使用を避け、十分に希釈したもの

(10%以下)を使用することが大切です。ぜひお試しください、元気な夏をお過ごしください。

腰下肢痛&冷え&消化器系を整えるブレンド例

15ml 植物油

シナモン・カッシア

3滴

レモングラス

3滴

オレンジ・スイート

3滴

(必要に応じて) ローズマリー・カンファーをプラス(2滴)